



西班牙杏仁 | 不仅是宝藏零食，还是料理中的创意食材！



热情浪漫的西班牙，三面环海、气候温和，拥有优质的自然环境，因而物产十分丰富，充足的光照更孕育了许多品质优秀的坚果，**西班牙杏仁**就是其中之一。

别看只是一种坚果，西班牙杏仁可不容小觑哦！它在西班牙美食中是不可或缺的存在，既可以作为**美味小吃**，在前餐中与奶酪、火腿搭配；同时又是许多招牌西班牙菜肴、塔帕斯及甜品中的**重要食材**，增添独特风味，比如马扎莫拉冷汤（Mazamorra），圣诞必备的杏仁图隆糖（Turrón）；甚至还可以做成美味的红椒杏仁酱（romesco），微辣醇香，配上各种烧烤食物，其味无穷！

西班牙出产多个品种的杏仁，其中**马尔科纳（Marcona）杏仁**堪称出类拔萃，有“杏仁皇后”的美誉。优越的自然种植环境、高水平的生产技术，使得这个杰出品种保持着独特的风味、口感与丰富的营养成分。



西班牙杏仁

西班牙是全球第二大杏仁出口国，出口多个品种的杏仁，总出口量占全球的10%。因西班牙优越的气候及地理条件，这片土地上生长的大部分杏仁都有很大概率被认证为有机产品。随着当代消费者观念的转变，有机产品这一标准也越来越受到消费者的重视，因此这也是西班牙杏仁产品的主要优势之一。

在西班牙众多品质优秀的杏仁中，马尔科纳杏仁是非常亮眼的品种，它的果壳坚硬、果实扁圆，且油脂含量更高，这个特性使得这种杏仁更细腻、丰润，味道也更加浓郁。正因马尔科纳杏仁非凡的高品质，常被用于制作传统的西班牙牛扎糖——杏仁图隆糖（Turrón），这可是圣诞节的标志性美食哦！



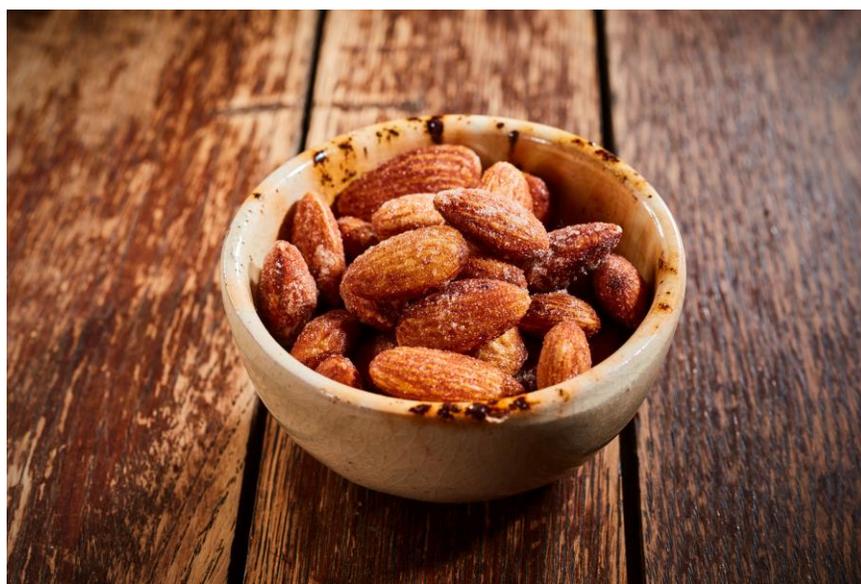
营养小贴士：

杏仁含有大量有益成分，包括：大量健康脂肪、植物蛋白和纤维；还含有微量元素、矿物质和维生素，特别是镁、钙、钾、铁、维生素E和B6，以及核黄素、硫胺素、烟酸和叶酸。

通过上面的介绍，相信大家对西班牙杏仁已经有了初步印象。下面给大家介绍一些用西班牙杏仁来制作小吃和创意塔帕斯的方法，渐凉的季节里，唯有美食可慰藉心灵。

西班牙杏仁创意食谱

西班牙风味杏仁小吃



- 1、将生的马尔科纳杏仁放入烤箱，待杏仁颜色稍深且有香气溢出时即可。
- 2、在碗中加入少许西班牙红椒粉（Pimentón）和海盐，将烤好的杏仁倒入碗中并搅拌。

杏仁小吃推荐趁热吃，不过即使冷了也别有风味。

杏仁酱炸肉丸



西班牙杏仁味道微甜，并带有油脂的细腻口感，这些风味特征正是肉类佳肴的绝妙搭配。

- 1、将西班牙杏仁同大蒜、番茄一起打碎成酱，可以根据个人喜好决定酱汁的口感，细腻顺滑或者有嚼头皆可。
 - 2、将牛肉末、红椒粉、盐、新鲜罗勒、鸡蛋和面包屑一起搅拌，再同杏仁酱搅匀。
 - 3、将搅拌好的肉馅做成丸子状，用西班牙橄榄油煎炸，整个肉丸煎至金棕色即可。
 - 4、制作“西班牙酱（Salsa Española，也称棕酱）”：将切碎的洋葱、胡萝卜与面粉、西班牙橄榄油、水、盐混合。小火慢煨，直到酱汁略微变稠。也可添加干型雪莉酒或白葡萄酒，升级为葡萄酒版的西班牙酱。
 - 5、最后把做好的西班牙酱淋在新鲜出炉的炸肉丸上。
- 葡萄酒版西班牙酱配上干型雪莉酒，比如奥罗索（Oloroso）或阿蒙提亚多（Amontillado）雪莉酒来吃，味道更棒哦！

烤蘑菇配西班牙杏仁和炸洋葱碎



- 1、将整只蘑菇切为适口大小，烤制金色并微微发皱状态。
- 2、在锅中加入酱油和糖并烧热，加入切成颗粒的紫洋葱，并煎至略发棕色。
- 3、将西班牙杏仁压碎，撒上煎好的洋葱碎，将硬质的原产地名称保护蒙特切哥（Queso Manchego PDO）奶酪刨丝或压碎，一并撒在烤蘑菇上。配上一片烤过的面包片就做成了了一道鲜香的塔帕斯，口感更佳。

马尔科纳杏仁巧克力酱



- 1、将一部分巧克力碎加热至融化，加入压碎的马尔科纳杏仁，再加一勺酸奶并持续搅拌，直至均匀细滑。
- 2、加入另一部分巧克力碎并搅拌均匀。
- 3、将做好的巧克力酱放入冰箱冷却，吃时再加上一些马尔科纳杏仁及水果。

细腻丝滑的巧克力酱也可作为巧克力火锅的基础蘸料，用各种水果蘸着吃。

这么多享用西班牙杏仁的方式，你喜欢哪一款呢？不妨周末买些食材自己动手试试吧！无论作为主要食材还是辅料，高品质的西班牙杏仁都是美味的保证，希望大家都能找到符合自己口味的西班牙杏仁美食！